

## MINIMI CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI m 10.000 SU PISTA 2022

- Sono valide anche le prestazioni ottenute nel 2021 e nel 2022
- I minimi possono essere ottenuti sia con il cronometraggio automatico che con quello manuale

<b>GARA</b>	<b>ASSOLUTI UOMINI</b>
<b>10.000</b>	31:00.00; 3000: 8:15.00; 5000: 14:25.00; 10 Km 31:00; maratonina: 1h06:00; maratona: 2h20:00; <b><u>3000st: 9:00:00</u></b>

<b>GARA</b>	<b>ASSOLUTE DONNE</b>
<b>10.000</b>	36:30.00; 3000: 9:40.00; 5000: 17:00.00; 10 Km: 36:30; maratonina: 1h15:00; maratona: 2h45:00; 3000st: 10:55.00